

～外出时要冷静不要陷入周围荒乱的状态中～

在楼群中

要注意建筑物倒塌、玻璃、招牌下落、自动贩卖机倾倒。要竭力保护好自己头，到广场等处避难。



在住宅街

要注意砌筑墙壁、门柱倒塌、玻璃、招牌下落以及断了的电线等。



在地下街

地下街构筑物耐震强度较好，消防设施较完备，所以请在晃动停止后按诱导标志或指挥人员的指挥避难。



开车行走中

握紧方向盘靠向道路左侧停车、收听收音机了解确切的地震信息。离车避难时，要关好车窗不要锁门也不要取下钥匙。如果可能请带上车检证离开。



在电梯里

按下所有楼层的按钮，哪里停哪里下。如果被关在里面请不停地按呼叫按钮。



在百货商店、超市里

用买东西的筐或者自己的包保护好头。不要被商品或货架子砸在下面，躲到安全的地方等待晃动减轻或停止后，按店员的指示避难。



乘电车、地铁、公共汽车时

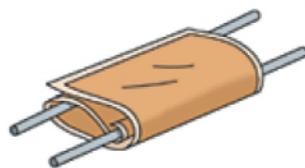
请抓紧前面的坐席或把手。从紧急出口逃脱时请按乘务员指示行动。



～在灾害发生时要帮助无独立行动能力或行动不便的人～

※灾害发生时要帮助无独立行动能力或行动不便的高龄者、乳幼儿、病人及残疾人等

● 高龄者、伤、病者
使用应急担架或背着一起避难。



● 聋哑人
用动作、笔谈或者用容易明白的口型向他们传递信息。



● 盲人
向他们说明情况，避难时让他们用不拿手杖的手拉着自己的胳膊慢慢地行走。遇台阶或障碍物时，边说明情况边带他们前行。

